



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう
12月分 給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う			
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる	おもにエネルギーのものになる	
1(月)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ(2c) ビビンバふういため トックスープ	658 2.4	24.2 22.1	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	にんじん にら ながねぎ	こめ さとう あぶら トック
2(火)	むぎごはん 牛乳 ぶたんのぐ キャベツのみそしる ウエハース	602 1.8	25.4 20.1	牛乳 とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ほししいたけ えだまめ キャベツ	にんじん しらたき キヤベツ	こめ あぶら ウエハース さとう おおむぎ
3(水)	ミルクロール 牛乳 メンチカツ こまつなのソテー ミネストローネ	649 2.5	27.9 26.2	牛乳 ベーコン だいすき ぶたにく とりにく	にんじん こまつな どうもろこし たまねぎ トマト キャベツ	パン マカロニ あぶら さとう	
4(木)	むぎごはん 牛乳 とりつくね とうふのカレーに さつまいもステイック	669 1.6	28.0 25.0	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく ぶたにく	たまねぎ ながねぎ しょうが	にんじん ほししいたけ グリンピース	こめ あぶら でんぶん おおむぎ さとう さつまいも
5(金)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ キャベツのあまからに わかめスープ	613 2.2	26.7 23.0	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ いわし あつあげ とうふ	にんじん しょうが もやし	キャベツ たまねぎ	こめ さとう あぶら
8(月)	むぎごはん 牛乳 カラフルソテー ハッシュドポーク ヨーグルト	625 2.1	24.2 17.4	牛乳 ぶたにく スギムミルク ヨーグルト ベーコン だいすき チーズ	にんじん とうもろこし マッシュルーム にんにく	キャベツ たまねぎ グリンピース	こめ あぶら おおむぎ じやがいも
9(火)	ごはん 牛乳 さばのぶんかぼし やさいのごまあえ とんじる	622 2.2	25.6 25.1	牛乳 ぶたにく みそ さば	にんじん こまつな こんにやく もやし だいこん	パン マカロニ あぶら ごま じやがいも	
10(水)	「なかがわしょうがっこ」 「ラーメン」は中川小学校のリクエストです。 あまなつとうパン 牛乳 ぼうぎょうざ みそラーメン みかん	617 3.0	25.2 19.9	牛乳 みそ ぶたにく	キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし みかん しょうが にんじん もやし	パン ちゅうかめん あぶら あぶら	
11(木)	むぎごはん 牛乳 やきにくふういため さつまいものみそしる ミニりんごゼリー	600 1.7	24.3 17.9	牛乳 みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	ににく にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さつまいも ゼリー	おおむぎ さとう
12(金)	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ こんにゃくのきんぴら はくさいのスープ	593 2.2	24.3 20.7	牛乳 ぶたにく とりにく しじやも ちくわ	にんじん こにゃく えだまめ はくさい ながねぎ ほししいたけ ごぼう	こめ さとう マロニー ごま	あぶら マロニー ごま
15(月)	ごはん 牛乳 にくみそぼろ れんこんチップス こめこのワンタンスープ	617 2.1	23.3 21.3	牛乳 みそ ぶたにく とうふ	にんじん とうもろこし れんこん こまつな たまねぎ えだまめ もやし ながねぎ	パン マカロニ あぶら ワンタン ごまあぶら	あぶら ワンタン ごまあぶら
16(火)	おべんとうのひ (牛乳のみあります)						
17(水)	「なかがわしょうがっこ」 「ナンとカレー」は長浦小学校のリクエストです。 ナン 牛乳 ミルメークコーヒー チキンナゲット(2c) ドライカレー ごぼうのサラダバンバンジーあじ	614 3.1	28.2 23.6	牛乳 ぶたにく みそ とりにく だいすき	にんじん グリンピース ににく しょうが ごぼう とうもろこし たまねぎ	ナン バター ミルメーク ドレッシング こむぎこ	ミルメーク あぶら
18(木)	ごはん 牛乳 あじのいそべフライ にくじやが たまねぎのみそしる	600 1.8	25.3 19.7	牛乳 ぶたにく あぶらあげ あおさ あじ とうふ みそ	にんじん しらたき えだまめ たまねぎ にんじん たまねぎ えだまめ もやし こまつな	こめ じやがいも あぶら さとう	
19(金)	ごはん 牛乳 にくだんごトマトソース(2c) きぬあつあげのみそいため キャンディチーズ	648 2.2	28.8 21.5	牛乳 ぶたにく みそ とりにく あつあげ チーズ	にんじん キャベツ こまつな ほししいたけ しょうが ににく たまねぎ きぬ ながねぎ チーズ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	あぶら でんぶん ごまあぶら
22(月)	☆冬至にちなんだ献立☆ ごはん 牛乳 れんこんとえびのよせあげ キャベツとコーンのサラダわふうあじ かしわじる ゆずゼリー	603 1.9	24.3 17.4	牛乳 とりにく あぶらあげ えび とうふ みそ	れんこん キャベツ ながねぎ にんじん とうもろこし こんにゃく にんじん とうもろこし たまねぎ ゆずゼリー	こめ さといも あぶら ゼリー	
23(火)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ほうれんそうのソテー ABCスープ チョコケーキ おたのしみこんだて	611 2.2	23.4 19.8	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ えだまめ にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ ゆずゼリー	こめ さとう マカロニ ケーキ	あぶら じやがいも マカロニ ケーキ
栄養量平均値		621 2.1	25.5 21.2	(エネルギー比16.4%) (エネルギー比30.7%)			

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準…エネルギー650kcal,たんぱく質摂取エネルギーの13~20%,脂質摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。



とうじ
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くな
ひとされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪氣
を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。